


# 2 litry wody dziennie w maju

Zuzanna Bogdanowicz 1LO



A blue water bottle is shown in the bottom left corner. Above it, several blue water droplets of various sizes are floating against a blue background with a subtle pattern of water ripples.

Woda jest obecna w każdej komórce naszego ciała. Jest środowiskiem, w którym przebiegają wszelkie procesy życiowe. Zawartość wody w organizmie szybko ulega zmianie - wydalamy ją przez układ moczowy, pokarmowy, za pośrednictwem skóry w postaci potu oraz w wydychanym powietrzu. Aby organizm mógł prawidłowo funkcjonować, konieczne jest jej stałe uzupełnianie.



# Ile wody dziennie powinien wypić dorosły człowiek?

Zapotrzebowanie na wodę jest kwestią bardzo indywidualną. Wpływa na nie wiele czynników, takich jak masa ciała, wiek, spożywane posiłki, klimat, temperatura otoczenia oraz aktywność fizyczna. Zatem ile litrów wody dziennie pić? Ogólne zapotrzebowanie dla populacji Polski, ustalone na poziomie wystarczającego spożycia, wynosi 2 l wody w przypadku kobiet i 2,5 l w przypadku mężczyzn. Na tej podstawie można wyliczyć ile szklanek wody dziennie należy wypijać. Zwykle ilość ta będzie wahać się od około 8 do 10 szklanek dziennie.





Ponieważ woda jest głównym składnikiem krwi, nie jest ona w stanie dobrze przepływać w naszych naczyniach, jeśli jest za mało pita. Nasz cały organizm jest źle zaopatrzony, czynności mózgu i koncentracja słabną. Przy niedoborze płynów wzrasta niebezpieczeństwo chorób nerek, infekcji dróg moczowych i zatwardzenia. Skóra i śluzówki wysychają, bakterie i wirusy "cieszą się" łatwością infekcji. I kto za mało pije przybiera na wadze!





Pierwszą szklanke wody jest najlepiej wypić zaraz po wstaniu, ponieważ podczas nocy nasz organizm odczuwa pragnienie. Dostawa cieczy, szczególnie przegotowanej, lekko ciepłej wody pobudza nie tylko trawienie, ale daje podstawę dla skoncentrowanego na start myślenia dnia.

Bardzo istotne jest picie 1/2 godziny przed posiłkiem - jedna szklanka wody wystarcza. To nie tylko hamuje apetyt i ma działanie jako "zabójca kalorii". Także podczas posiłku, mimo wielu innych opinii można popijać trochę wody.

